

3月献立表

※献立表は行事や材料の入荷状況により変更になる場合があります
※このほかにも0・1・2歳児は午前中に牛乳のおやつがあります

日 ／ 曜	献立名	おやつ	材 料 名		
			熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
2 16 30 (月)	ご飯 さわらの西京焼き ひじきと油揚げの煮物 すまし汁	牛乳 きな粉マカロニ	水稲穀粒(七分つき米)／てんさい糖 マカロニ・スパゲッティ	さわら／米みそ(淡色辛みそ) 干ひじき／油揚げ／八千代牛乳 きな粉	にんじん／キャベツ／玉葱／チンゲンサイ とうもろこし缶詰(ホル)
3 (火)	ひなまつりごはん 豆腐ハンバーグ ブロッコリーと人参の塩昆布和え みそ汁	牛乳 いちごケーキとひなあられ	水稲穀粒(七分つき米)／ごま(白) てんさい糖／かたくり粉／焼きふ サフラワー油／さとうきび糖／薄力粉 ベーキングパウダー／ひなあられ	しろさけ／焼きのり／木綿豆腐／豚ひき肉 塩昆布／麦みそ／八千代牛乳／豆乳	とうもろこし缶詰(ホル)／玉葱 ブロッコリー／にんじん／キャベツ ぶなしめじ／いちごジャム(低糖度)
4 ・ 18 (水)	食パン バーベキューポーク 白菜と人参のフレンチサラダ 豆乳ポータージュ	牛乳 しらす納豆チャーハン	食パン／てんさい糖 サフラワー油／さつまいも 水稲穀粒(七分つき米)／ごま油	豚モモ(脂身付き)／ベーコン／豆乳 八千代牛乳／挽きわり納豆 しらす(金揚げしらす)	玉葱／にんにく／トマトケチャップ はくさい／にんじん／キャベツ とうもろこし缶詰(クリム)
5 (木)	ご飯 鶏のから揚げ 小松菜と人参の和え物 みそ汁	牛乳 お好み焼き	水稲穀粒(七分つき米)／薄力粉 かたくり粉／なたね油／てんさい糖 さといも	鶏成鶏肉モモ(皮なし)／干ひじき 木綿豆腐／麦みそ／八千代牛乳 鶏若鶏肉ひき肉／あおのり かつお加工品(かつお節)	にんにく／しょうが／こまつな にんじん／玉葱／キャベツ
6 (金)	スパゲティナポリタン カントリーサラダ コンソメスープ	牛乳 小魚きつねごはん	マカロニ・スパゲッティ／なたね油 じゃがいも／てんさい糖／サフラワー油 オリーブ油／水稲穀粒(七分つき米) てんさい糖／ごま(白)	豚モモ(脂身付き)／ウィンナー 八千代牛乳／油揚げ かたくちいわし(煮干し)	玉葱／にんじん／青ピーマン トマトケチャップ／レタス／サニーレタス きゅうり／トマト／ほうれんそう えのきたけ／セロリ
7 ・ 21 (土)	生揚げのそぼろ丼 かぼちゃとオクラのマヨドレ みそ汁	牛乳 レーズンソフトクッキー	水稲穀粒(七分つき米)／なたね油 てんさい糖／かたくり粉／マヨドレ ホットケーキミックス／さとうきび糖 サフラワー油	生揚げ／豚ひき肉 まぐろ缶詰(水煮フレーク状)／麦みそ 八千代牛乳	はくさい／にんじん／にんにく 西洋かぼちゃ／玉葱／だいこん／干しぶどう
9 ・ 23 (月)	ご飯 豚とえのきのうま塩炒め チンゲン菜と切干の和え物 中華スープ	牛乳 パンケーキの ブルーベリーソースかけ	水稲穀粒(七分つき米)／なたね油 てんさい糖／かたくり粉 ごま(白)／ごま油／ホットケーキ	豚モモ(脂身付き)／カットわかめ 八千代牛乳	えのきたけ／にんじん／キャベツ／にんにく チンゲンサイ／切干しだいこん／きゅうり かぶ／玉葱／ブルーベリー(ジャム)
10 ・ 24 (火)	チキンカレー キャベツとパプリカの炒め コンソメスープ	牛乳 肉まん	水稲穀粒(七分つき米)／じゃがいも／なたね油 てんさい糖／サフラワー油／肉まん	鶏若鶏肉胸(皮なし) まぐろ缶詰(水煮フレーク状)／ロースハム 八千代牛乳	にんじん／玉葱／にんにく／キャベツ 赤ピーマン／きゅうり／にんじん とうもろこし缶詰(ホル)／こまつな
11 ・ 25 (水)	ご飯 ぶり大根 ほうれん草と人参の納豆和え みそ汁	牛乳 ツナコーンマヨトースト	水稲穀粒(七分つき米)／てんさい糖 じゃがいも／食パン／マヨドレ	ぶり／挽きわり納豆／麦みそ 八千代牛乳／まぐろ缶詰(水煮フレーク状)	だいこん／しょうが／ほうれんそう にんじん／キャベツ／ぶなしめじ／玉葱 とうもろこし缶詰(ホル)
12 ・ 26 (木)	肉うどん ちくわの磯辺焼き かぼちゃの甘煮	牛乳 カレーピラフ	干しうどん(乾)／マヨドレ／てんさい糖 水稲穀粒(七分つき米)／なたね油	豚モモ(脂肪なし)／焼き竹輪／あおのり 八千代牛乳／ウィンナー	玉葱／にんじん／ごぼう／しょうが 西洋かぼちゃ／カレー粉／トマトケチャップ
13 ・ 27 (金)	ご飯 さばの竜田揚げ ブロッコリーのおかか和え みそ汁	牛乳 黒糖ケーキ	水稲穀粒(七分つき米)／かたくり粉 なたね油／てんさい糖／さつまいも 薄力粉／黒砂糖／サフラワー油 ベーキングパウダー	まさば／かつお加工品(削り節)／麦みそ 八千代牛乳／豆乳	ブロッコリー／キャベツ／にんじん 切干しだいこん
14 ・ 28 (土)	豚のスタミナ丼 カレーツナポテト みそ汁	牛乳 ケーキサレ	水稲穀粒(七分つき米)／なたね油 てんさい糖／じゃがいも／マヨドレ ホットケーキミックス／サフラワー油	豚モモ(脂身付き) まぐろ缶詰(水煮フレーク状)／油揚げ／麦みそ 八千代牛乳／しらす(金揚げしらす)／牛乳	玉葱／にんじん／にら／にんにく カレー粉／はくさい／こまつな とうもろこし缶詰(ホル)
17 ・ 31 (火)	キャベツの豚そぼろ丼 里芋のごま和え みそ汁	牛乳 豆乳チーズホットケーキ	水稲穀粒(七分つき米)／なたね油 てんさい糖／かたくり粉／さといも ごま(白)／ホットケーキミックス	豚ひき肉／木綿豆腐／麦みそ／八千代牛乳 パルメザンチーズ／豆乳	キャベツ／玉葱／にんじん／なめこ
月平均栄養価		エネルギー532kcal タンパク質23.8g 脂質 15.9g 食塩相当量1.4g			



19日(木)はお別れ遠足です
お弁当の準備をお願いします
おやつは袋菓子を提供します

